



# BINA AKTIVITAS ANAK AUTIS DI RUMAH

Panduan bagi Orang Tua



# BINA AKTIVITAS ANAK AUTIS DI RUMAH

Panduan bagi Orang Tua



Media Nusa Creative  
Anggota IKAP (16201/2015)  
Bukit Lomara - Gor Ho No. 34 Malang  
Telp: 0341-535043 / 0341-33010308  
Email: [mnc-publishing.kantor@gmail.com](mailto:mnc-publishing.kantor@gmail.com)  
Website: [www.mncpublishing.com](http://www.mncpublishing.com)

ISBN 978-602-3097-02-4



9 786026 129732

Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kes.  
Dra. Rachmi Aida, M.Pd.



# **BINA AKTIVITAS ANAK AUTIS DI RUMAH**

**(Panduan bagi orang tua)**

Penulis

**Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kes.**  
**Dra. Rachmi Aida, M.Pd.**



Perpustakaan Nasional RI. Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Suprajitno, Rachmi Aida

Bina Aktivitas Anak Autis Di Rumah : Panduan bagi Orang  
Tua / penulis Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kes. & Dra. Rachmi Aida,  
M.Pd. - Malang : Media Nusa Creative (MNC Publishing), 2017  
vi+38 hlmn ; 15.5x23 cm

ISBN 978-602-6397-32-4

1. Autis dan Keluarga. I. Judul. II. Suprajitno; Aida, Rachmi

610

## **BINA AKTIVITAS ANAK AUTIS DI RUMAH (Panduan bagi orang tua)**

©Suprajitno, Rachmi Aida

### **Penulis**

Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kes.

Dra. Rachmi Aida, M.Pd.

### **Desain Cover & Layout**

Tim MNC Publishing

Cetakan Pertama, Oktober 2017

### **Diterbitkan oleh :**



**MNC**  
PUBLISHING  
FUTURE BOOKS WITH PASSION

**Media Nusa Creative**

Anggota IKAPI (162/JTI/2015)

Bukit Cemara Tidar H5 No. 34, Malang

Telp. : 0341 - 563 149 / 08223.2121.888

E-mail : [mnc.publishing.kantor@gmail.com](mailto:mnc.publishing.kantor@gmail.com)

Website : [www.mncpublishing.com](http://www.mncpublishing.com)

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ke dalam bentuk apapun, secara elektronis maupun mekanis, termasuk fotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit. Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2000 tentang Hak Cipta, Bab XII Ketentuan Pidana, Pasal 72, Ayat (1), (2), dan (6)

# Kata Pengantar

---

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas tersusunnya Buku Bina Aktivitas Anak Autis di Rumah sebagai panduan yang praktis bagi orang tua selama merawat anak autis di rumah. Buku ini disusun sederhana agar mudah dipahami oleh orang tua atau anggota keluarga yang mengasuh anak autis di rumah.

Tersusunnya Buku ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Direktur Poltekkes Malang yang memberikan Dana Riset Tahun 2016 kepada Penulis, sehingga dapat digunakan media pendidikan dan pelatihan sekaligus pengumpulan data kepada orang tua dan anak autis.
2. Kepala Pusat Layanan Autis (PLA) Kota Blitar yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan riset menggunakan buku ini.
3. Subyek penelitian yaitu orang tua dan anak autis yang mendapat layanan di PLA Kota Blitar pada bulan Agustus - Oktober 2016.

Penyusunan buku ini disadari penulis bahwa kurang sempurna dalam penyusunan, sehingga saran dan kritik sangat diharapkan untuk penulisan buku selanjutnya. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi keluarga yang memiliki anak autis.

Blitar, Nopember 2016

Dr. Suprajitno, SKp., M.Kes.

Dra. Rachmi Aidah, M.Pd.



# Daftar Isi

---

Halaman Judul .....	i
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	v
 <b>BAB 1 Konsep Dasar Anak Autis .....</b>	<b>1</b>
A. Pengertian .....	1
B. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak .....	1
C. Pengertian Autis dan Anak Autis .....	2
D. Faktor Penyebab Autis pada Anak .....	3
E. Tanda dan Gejala Autis pada Anak .....	5
 <b>BAB 2 Pentingnya Keluarga bagi Anak Autis .....</b>	<b>7</b>
A. Keluarga .....	7
B. Peran Keluarga dalam Memodifikasi Perilaku Anak Autis .....	9
 <b>BAB 3 Bina Aktivitas Anak Autis .....</b>	<b>11</b>
A. Pengertian .....	11
B. Merumuskan Tujuan dan Gradasi .....	12
C. Sasaran Bina Aktivitas .....	14
1. Stimulasi indera penglihatan .....	14
2. Stimulasi indera pendengaran .....	20
3. Melatih sensori motorik .....	24
4. Mengajak bermain .....	28
 <b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>35</b>
<b>Tentang Penulis .....</b>	<b>37</b>



# BAB 1.

## Konsep Dasar Anak Autis

### A. Pengertian Anak

Menurut UU Nomor 23 tahun 2002 yang dimaksud anak adalah seseorang yang belum berusia 18 (delapan belas) tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan. Menurut UNICEF dalam artikel 1, anak adalah seseorang yang berusia kurang dari 18 tahun. Rentang usia anak yang panjang dan memiliki tugas perkembangan yang berbeda, anak dapat dikelompokkan berdasarkan usia perkembangan.

Usia perkembangan anak menurut Wong (2008) dikelompokkan dalam bayi baru lahir (berusia 0 – 28 hari), bayi (berusia > 28 hari – 1 tahun), toddler (berusia 1 – 2,5 tahun), pra sekolah (berusia > 2,5 – 5 tahun), anak sekolah (berusia > 5 – 11 tahun), dan remaja (berusia > 11 – 18 tahun). Remaja dikelompokkan lagi menjadi remaja awal usia 11 – 14 tahun, remaja pertengahan usia 15 – 17 tahun, dan remaja akhir usia (18 – 20 tahun). Kelompok remaja akhir merupakan usia persimpangan antara anak dan remaja. Pengelompokan remaja karena karakteristiknya berbeda yaitu remaja awal diawali sejak masa puber dan adanya perubahan fisik, remaja pertengahan memiliki karakteristik berorientasi peran sebaya, dan remaja akhir ditandai adanya hubungan dengan orang dewasa.



## **B. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak**

Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran fisik tubuh secara kuantitatif. Pertumbuhan diekspresikan dengan perubahan jumlah dari tubuh kita misalnya berat badan, tinggi badan, tekanan darah, dan jumlah kata yang diucapkan. Perkembangan adalah meningkatnya suatu fungsi atau kapabilitas tubuh secara kualitatif. Perkembangan berhubungan dengan ketrampilan. Pertumbuhan dan perkembangan anak yang terjadi dalam fungsi organ tubuh, kemampuan berkomunikasi, dan kinerja keterampilan motorik terungkap dari waktu ke waktu dan merupakan komponen kunci kesehatan anak.

## **C. Pengertian Autis dan Anak Autis**

Menurut Greenspan dan Wieder (2006), autis adalah suatu gangguan perkembangan yang kompleks melibatkan keterlambatan dan masalah dalam interaksi sosial, bahasa, dan berbagai kemampuan emosional, kognitif, motorik, dan sensorik. Mudjito dkk (2014) menulis autisme merupakan gangguan tumbuh kembang yang kompleks dan berat, yang akan dialami anak seumur hidup. Dari dua pengertian autis yang disebutkan, autis adalah suatu keterlambatan perkembangan yang kompleks untuk melakukan interaksi sosial dan emosional, bahasa, kognitif, motorik, dan sensorik yang terjadi selama kehidupan.

Anak autis adalah seseorang yang berusia kurang dari 18 tahun yang mengalami keterlambatan perkembangan yang kompleks untuk melakukan interaksi sosial dan emosional, bahasa, kognitif, motorik, dan sensorik yang terjadi selama kehidupan. Anak sesuai usia dikelompokkan dalam usia pra sekolah, sekolah, dan remaja. Setiap kelompok usia anak memiliki tugas perkembangan yang berbeda, sehingga keterlambatan perkembangan anak dapat menyebabkan tugas perkembangan

anak tidak tercapai pada masa usia anak yang akhirnya terjadi penumpukan keterlambatan perkembangan.

#### **D. Faktor Penyebab Autis pada Anak**

Penyebab autis pada anak belum diketahui secara pasti. Berbagai penelitian menyebutkan faktor genetik misalnya kembar identik lebih memungkinkan anak mengalami autis dibandingkan kembar tidak identik (Greenspan & Serena, 2010). Penyebab autisme adalah banyak faktor atau multifaktor yang diajukan oleh beberapa ahli autis. Pendapat ahli tentang faktor penyebab autis secara umum dalam Mudjito, dkk (2014) sebagai berikut :

##### **(1) Faktor genetika**

Menurut National Institute of Health, keluarga yang memiliki satu anak menderita autis berpeluang 1-20 kali lebih besar untuk melahirkan anak yang autis juga. Penelitian yang dilakukan pada anak kembar dihasilkan bahwa anak kembar kemungkinan besar mengalami gangguan autis. Para ahli genetic telah mengidentifikasi sebanyak 20 gen merupakan penyebab spektrum autisme. Hal tersebut sebagai bukti yang kuat untuk menunjukkan bahwa faktor genetik berpengaruh terjadinya autisme.

##### **(2) Gangguan pada sistem syaraf**

Banyak penelitian yang melaporkan bahwa anak autisme memiliki kelainan pada hampir semua struktur otak. Tetapi kelainan yang paling konsisten adalah pada otak kecil. Hampir semua peneliti melaporkan berkurangnya sel purkinje di otak kecil pada autisme. Berkurangnya sel purkinje diduga dapat merangsang pertumbuhan akson, gila dan myelin sehingga terjadi pertumbuhan otak yang abnormal, atau sebaliknya pertumbuhan akson yang abnormal dapat menimbulkan sel

purkinye mati. Otak kecil berfungsi mengontrol fungsi luhur dan kegiatan motorik, juga sebagai sirkuit yang mengatur perhatian dan penginderaan. Jika sirkuit ini rusak atau terganggu maka akan mengganggu fungsi bagian lain dari sistem saraf pusat, seperti misalnya sistem limbik yang mengatur emosi dan perilaku.

Area tertentu di otak termasuk serebal korteks dan cerebellum yang bertanggung jawab pada konsentrasi, pergerakan dan pengaturan mood, berkaitan dengan autisme. Ketidakseimbangan neurotransmitter, seperti dopamin dan serotonin, di otak juga dihubungkan dengan autisme.

### (3) Ketidakseimbangan kimiawi

Beberapa peneliti menemukan sejumlah kecil dari gejala autisme berhubungan dengan makanan atau kekurangan kimiawi di badan. Alergi terhadap makanan tertentu, seperti bahan-bahan yang mengandung susu, tepung gandum, daging, gula, bahan pengawet, penyedap rasa, bahan pewarna, dan ragi. Penelitian lain menghubungkan autisme dengan ketidakseimbangan hormonal, peningkatan kadar dari bahan kimiawi tertentu di otak, seperti opioid, yang menurunkan persepsi nyeri dan motivasi.

Penggunaan peptisida yang tinggi seringkali juga dibahas sebagai salah satu penyebab terjadi autisme. Dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan hasil bahwa peptisida dapat mengganggu fungsi gen pada sistem saraf pusat.

### (4) Faktor lain

Infeksi yang terjadi sebelum dan setelah kelahiran dapat merusak otak seperti virus rubella yang terjadi selama kehamilan dapat menyebabkan kerusakan sistem saraf. Faktor lain adalah usia orangtua saat memiliki anak. Makin tua usia orangtua saat memiliki anak, makin tinggi risiko anak menderita autisme. Memang belum diketahui dengan pasti hubungan usia orangtua

dengan autisme. Namun, hal ini diduga karena terjadinya faktor mutasi gen.

Seperti yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya bahwa gangguan autisme ini bisa muncul sejak anak dilahirkan. Setidaknya, ada dua indikasi autisme pada anak yang baru lahir yaitu sebagai berikut.

- a) Zat putih pada otak yang berisi serat-serat penghubung neuron di wilayah terpisah dalam otak berkembang hingga 9 bulan, kemudian berhenti. Pada usia 2 tahun, zat putih tersebut ditemui secara berlebihan di lobes bagian depan, cerebellum, dan wilayah asosiasi di mana terjadi pemrosesan tingkat tinggi.
- b) Lingkaran kepala anak yang baru lahir lebih kecil daripada rata-rata lingkaran kepala anak yang baru lahir pada umumnya. Pada usia 1-2 bulan, tiba-tiba otaknya tumbuh dengan pesat. Hal serupa terjadi pada usia 6 bulan hingga 2 tahun. Namun, pertumbuhan tersebut menurun pada usia 2-4 tahun. Ukuran anak dengan gangguan autisme berusia 5 tahun lebih kurang sama dengan ukuran otak anak yang normal berusia 13 tahun.

## **E. Tanda dan Gejala Autis pada Anak**

Gejala yang dialami anak dengan gangguan autisme sudah tampak sebelum anak memasuki usia tiga tahun. Menurut Joko Y (dalam Wiyani, 2014) tiga gangguan utama autisme yaitu gangguan interaksi sosial, gangguan komunikasi dan gangguan perilaku memiliki saling keterkaitan. Jika perilaku bermasalah, dalam perkembangan aspek interaksi sosial dan komunikasi akan mengalami masalah. Sebaliknya, jika kemampuan komunikasi anak tidak berkembang, anak akan mengalami kesulitan dalam mengembangkan perilaku dan interaksi sosial yang bermakna. Demikian juga jika anak memiliki kesulitan dalam berinteraksi sosial.

Menurut Dwi Sunar (2008 dalam Wiyani, 2014) berikut ini merupakan ciri-ciri anak usia dini dengan gangguan autisme pada anak usia dini.

a) Interaksi sosial

- 1) Cueur terhadap lingkungan.
- 2) Kontak mata sangat kurang, bahkan tidak mau menatap mata lawan bicaranya.
- 3) Ekspresi muka kurang hidup.
- 4) Tidak mau bermain dengan teman sebayanya.
- 5) Suka bermain dengan dirinya sendiri.
- 6) Cara bermain kurang variatif, kurang imajinatif, dan kurang bisa meniru.
- 7) Tidak memiliki empati atau tidak dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain.

b) Komunikasi

- 1) Terlambat bicara.
- 2) Tidak memiliki usaha untuk mengimbangi komunikasi dengan cara lain selain bicara.
- 3) Jika bicara, bicaranya tidak untuk berkomunikasi.
- 4) Sering menggunakan bahasa yang aneh dan diulang-ulang.
- 5) Tidak dapat memahami pembicaraan orang lain.

c) Perilaku

- 1) Cueur terhadap lingkungan.
- 2) Perilaku tak terarah, seperti suka mondar-mandir, lari-lari, manjat-manjat, berputar-putar, melompat-lompat, dan lainnya.
- 3) Sering kali sangat terpukau pada benda-benda yang berputar atau benda-benda yang bergerak.
- 4) Ada gerakan-gerakan aneh yang khas dan diulang-ulang.
- 5) Terpaku pada satu kegiatan rutin yang tidak ada gunanya.
- 6) Mempertahankan satu permintaan atau lebih dengan cara yang khas dan berlebihan.

## BAB 2.

# **Pentingnya Keluarga bagi Anak Autis**

### **A. Keluarga**

Menurut UU RI No. 52 tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga bahwa keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami istri, atau suami, istri dan anaknya, atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya. Dituliskan lebih lanjut, keluarga berkualitas adalah keluarga yang dibentuk berdasarkan perkawinan yang sah dan bercirikan sejahtera, sehat, maju, mandiri, memiliki jumlah anak yang ideal, berwawasan ke depan, bertanggung jawab, harmonis dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Berdasarkan pengertian dalam UU RI tersebut, keluarga yang mempunyai anak penyandang autis bertanggungjawab untuk pemenuhan kebutuhan perkembangan anak termasuk kesehatan secara umum.

Suprajitno (2004) menuliskan bahwa keluarga memiliki lima tugas keluarga di bidang kesehatan yaitu :

1. Mengenal anggota keluarga yang memiliki masalah kesehatan.
2. Memutuskan untuk berupaya mencari tempat dan cara memenuhi kebutuhan kesehatan anggota keluarga.
3. Memberikan perawatan kepada anggota keluarga yang memiliki masalah kesehatan termasuk memberikan stimulasi

- petumbuhan dan perkembangan.
4. Memodifikasi lingkungan keluarga dengan tujuan pemanfaatan sumber daya di lingkungan keluarga sebagai sarana (bahan) untuk memenuhi kebutuhan kesehatan anggota keluarga.
  5. Memanfaatkan sarana pelayanan kesehatan untuk pemenuhan kebutuhan kesehatan anggota keluarga termasuk memanfaatkan sarana pendidikan inklusi yang terdekat dengan tempat tinggal keluarga.

Keluarga yang memiliki anak penyandang autis, berdasarkan lima tugas di atas bertanggungjawab penuh untuk pemenuhan kebutuhan anak. Kebutuhan hidup dasar anak penyandang autis secara umum berdasarkan Abraham Maslow yaitu kebutuhan dasar, kebutuhan rasa aman, kebutuhan kasih sayang, kebutuhan penghargaan, dan aktualisasi diri.

Peran keluarga yang memiliki anak penyandang autis berdasarkan lima tugas di bidang kesehatan yaitu perlu memperkaya pengetahuan tentang autisme, memilih tempat pendidikan yang tepat, menyediakan lingkungan yang aman, memilih cara yang tepat untuk melakukan stimulasi, dan menjadikan orang di sekitar keluarga peduli. Keluarga bagi anak penyandang autis sebagai tempat pertama dan utama untuk pemenuhan kebutuhan. Sebagai tempat pertama, karena anak penyandang autis mulai dilahirkan sampai mengenal dan mendapat pemenuhan kebutuhan dasar, pertumbuhan, dan perkembangan didapatkan di lingkungan keluarga. Sebagai tempat utama, karena anak penyandang autis mendapat stimulasi untuk pemenuhan kebutuhan dasar, pertumbuhan, dan perkembangan berasal dari orang tua (ayah, ibu), sibling, dan saudara lain. Keluarga merupakan tempat yang aman dan nyaman bagi anak penyandang autis untuk mengekspresikan diri seluruh kemampuan diri, termasuk sebagai tempat perlindungan diri.

## **B. Peran Keluarga dalam Memodifikasi Perilaku Anak Autis**

Peran orangtua sangat penting dalam memodifikasi perilaku anak autis dan mencegah progresivitas gangguan yang terjadi, baik gangguan komunikasi, learning disabilities, maupun autis. Untuk itu, orangtua perlu meningkatkan pengetahuan tentang kelainan-kelainan tersebut mengingat kejadiannya yang makin meningkat. Jika sudah diketahui terjadi, orangtua perlu bekerja sama dengan terapis dan berbagi pengalaman dengan membentuk parent support group. Dan yang penting adalah dengan tetap menjaga keseimbangan hidup dalam keluarga (Fadhli, 2010).

Menurut Mudjito dkk (2014) apabila anak mengalami tantrum petunjuk yang paling tepat dan bermanfaat tentang memodifikasi perilaku anak autis antara lain:

- 1) Tetap tenang
- 2) Terus lakukan kegiatan Anda. Abaikan anak sampai dia lebih tenang dan tunjukkan aturan yang sudah disepakati bersama.
- 3) Jangan memukul anak Anda. Lebih baik mendekapnya dalam pelukan sampai ia tenang.
- 4) Cobalah untuk menemukan alasan kemarahan anak Anda.
- 5) Jangan menyerah pada kemarahan anak. Ketika orangtua menyerah, anak-anak belajar untuk menggunakan perilaku yang sama ketika mereka menginginkan sesuatu.
- 6) Jangan membujuk anak Anda dengan imbalan yang lain untuk menghentikan kemarahannya. Anak akan belajar untuk mendapatkan imbalan.
- 7) Arahkan perhatian anak pada sesuatu yang lain.
- 8) Singkirkan benda-benda yang berpotensi berbahaya dari anak Anda.
- 9) Berikan pujian dan penghargaan perilaku bila tantrum telah selesai.
- 10) Tetap jaga komunikasi terbuka dengan anak.





## BAB 3.

# Bina Aktivitas Anak Autis

### A. Pengertian

*New Mexico Interagency Behavioral Health* menulis bahwa bina aktivitas adalah program rekreasi alternatif dan strategi sosial dan / atau bina dalam pengaturan terstruktur untuk memungkinkan individu mengembangkan dan meningkatkan kompetensi psikologis sekaligus melibatkan individu belajar keterampilan sosial untuk meningkatkan kemampuan individu. Bulechek dkk (2013) menulis bina aktivitas dalam klasifikasi intervensi keperawatan didefinisikan sebagai tindakan dan bantuan kepada klien dengan aktivitas fisik, kognitif, sosial, dan spiritual yang khusus untuk meningkatkan jangkauan, frekuensi, atau durasi individu (atau kelompok) dalam melakukan aktivitas. Dua pengertian dapat disarikan bahwa bina aktivitas merupakan suatu tindakan dan bantuan seseorang sebagai strategi untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan melalui keterlibatan individu (atau kelompok) melakukan aktivitas fisik, kognitif, sosial, dan spiritual.

Bina aktivitas pada anak autis merupakan suatu tindakan yang perlu dilakukan oleh semua orang pengasuh (di tempat pelayanan autis) dan terpenting adalah keluarga (atau orang tua). Tindakan dan bantuan keluarga kepada anak autis diperlukan konsistensi yang sama dengan tempat anak autis mendapat

pelayanan autis pertama kali, agar anak autis memiliki konsistensi perilaku yang harus dilakukan. Konsistensi merupakan upaya membelajarkan anak autis untuk mencapai kemampuan optimal anak agar anak mampu memenuhi kebutuhan diri sendiri sehingga bantuan dari orang lain dapat diminimalkan.

## **B. Merumuskan Tujuan dan Gradasi**

Bina aktivitas anak autis yang hendak dilakukan perlu dirumuskan tujuan dan tingkatan (gradasi) bina. Valvano dan Mary (2006) menulis bahwa layanan intervensi harus berfokus keluarga dan dilakukan setiap hari. Penentuan tujuan adalah proses memutuskan apa yang hendak dicapai pengasuh dan keluarga yang dilanjutkan dengan menyusun rencana bina aktivitas yang sesuai bagi anak autis. Penetapan tujuan dapat membantu, merencanakan, memprioritaskan, dan memfokuskan bina aktivitas yang diperlukan anak autis. Penentuan tingkatan (*grading*) adalah suatu metode untuk memodifikasi suatu kegiatan bina aktivitas lanjutan bagi anak autis agar lebih mudah dikelola atau dicapai. *Grading* dapat memudahkan penetapan tujuan (awal dan lanjutan) sesuai kemampuan yang telah dicapai anak autis.

*Cambridgeshire Community Services* (2015) mengajarkan cara menyusun tujuan dengan menggunakan metode SMART dan tingkatan (gradasi) menggunakan metode MATCH. Kedua metode diuraikan sebagai berikut:

### **1. Merumuskan tujuan**

*Specific* (khusus) - Menulis tujuan harus singkat dan sederhana.

*Measurable* (dapat diukur) - Menggambarkan kemampuan anak autis yang harus dicapai.

*Attainable* (dapat dicapai) - Tujuan harus realistis sesuai kemampuan anak autis.

*Realistic* (nyata) – Merupakan kebutuhan anak autisme sehari-hari.

*Timely* (batasan waktu) – Tujuan harus dibatasi waktu.

Contoh : Anak autisme dapat mengenakan pakaian seragam sekolah yang rapi secara mandiri. Tujuan seperti berarti tidak langsung anak autisme dapat melakukan sendiri tetapi harus diajarkan secara bertahap diawali dari memakai baju, mengancingkan, dan menilai kerapian.

## 2. Merumuskan gradasi

*Modify the task* (memodifikasi tugas) – Melakukan perubahan yang memungkinkan anak melakukan aktivitas dengan mudah. Misalnya: Anak autisme saat mengenakan pakaian dengan posisi berdiri diubah menjadi duduk. Saat duduk anak autisme mengkonsentrasikan diri untuk berpakaian, jika berdiri konsentrasi bertambah dengan kelelahan pada kaki.

*Alter expectations* (mengubah harapan) – Mempertimbangkan tujuan akhir tidak seluruhnya harus diselesaikan sendiri (mandiri) tetapi dengan bantuan minimal oleh pengasuh.

*Teach strategy* (mengajarkan strategi) – Mencoba strategi lain agar anak autisme lebih mudah melakukan. Misalnya: Memasang kancing baju diawali dari atas, strategi baru diubah dari bawah.

*Change the environment* (mengubah lingkungan) – Mengubah suatu lingkungan untuk memudahkan anak autisme mudah melakukan aktivitas. Misalnya: Jika anak autisme sulit berkonsentrasi mengenakan pakaian saat di kamar, dapat diubah sambil menonton televisi.

*Helps by understanding* (membantu dengan pemahaman) – Selama memberikan bantuan kepada anak autisme melakukan suatu tindakan untuk melatih kemandirian,

pengasuh dapat memberikan penjelasan sederhana sehubungan dengan kegiatan yang dilakukan anak autis. Memahamkan anak autis merupakan kegiatan mendukung dan membantu mencapai keberhasilan (tujuan) yang diharapkan.

### **C. Sasaran Bina Aktivitas**

Bina aktivitas bagi anak autis bertujuan untuk merangsang (menstimulasi) sistem saraf secara terus menerus mengingat dan dapat menetap sebagai perilaku yang perlu dilakukan. Anak autis memiliki tahap perkembangan seperti anak lain, sehingga untuk mencapai tahap mandiri anak autis perlu diberikan melalui bina aktivitas. Bina aktivitas bagi anak autis dapat dilakukan melalui stimulasi indera penglihatan dan indera pendengaran, melatih sensori motorik, dan mengajak bermain.

Bina aktivitas melalui stimulasi diuraikan seperti di bawah ini:

#### **1. Stimulasi indera penglihatan**

Indra penglihatan dapat terganggu fungsinya akibat seorang anak menderita sindrom autisme. Bentuk gangguan fungsi indera penglihatan yang kerap ditemukan pada anak autis misalnya kesulitan kontak mata dan keterbatasan mata berfokus (berkonsentrasi) pada benda tertentu. Hilangnya kontak mata anak autis menjadikan sulit memfokuskan diri untuk mengamati suatu benda, sehingga menimbulkan rasa depresi jika anak autis dihadapkan pada objek yang asing. Alasan itu menjadi penyebab anak autis sulit melakukan kontak mata atau memfokuskan pandangan pada objek tertentu, bahkan sulit membandingkan dan membedakan benda yang memiliki sedikit persamaan.

Tindakan yang dapat dilakukan untuk membantu stimulasi indera penglihatan anak autis agar mampu berkonsentrasi, yaitu :

1)



Contohkan dan minta anak menggembungkan kedua pipi dan membuka kedua matanya lebar-lebar. Lakukan secara berulang-ulang.

- 2) Ajaklah anak bermain *ciluk baa* atau membuka dan menutup mata dengan telapak tangan yang diulang berkali-kali.



3)



Berikan contoh dan minta anak meniru untuk merangkak dengan melewati terowongan tiruan yang dindingnya memiliki beragam warna sesuai minat anak. Lakukan secara berulang-ulang.

- 4) Ajarkan dan minta anak meniup air sabun untuk membuat berbagai ukuran gelembung udara. Lakukan permainan ini sesuai minat anak.



5)

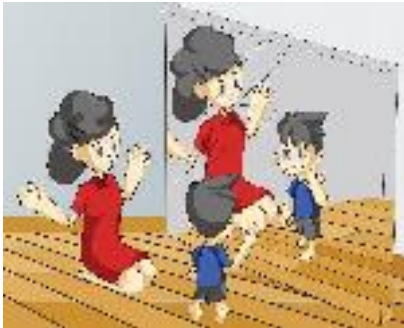


Temani dan ajak anak bermain petak umpet. Lakukan permainan sesuai minat anak untuk beberapa lama.

- 6) Contohkan, praktikkan, dan minta anak menggunakan kacamata hitam atau *sun glasses* untuk melindungi mata dari sinar matahari.



7)



Temani dan ajak anak melihat muka dan dirinya sendiri dengan cara bercermin sesuai mood anak beberapa saat. Beri kesempatan pada anak untuk melakukan yang ia mau di depan cermin.

- 8) Dekatkan sebuah benda ke anak kemudian suruh anak melihat benda tersebut. Bimbing dan ajak anak menyentuh sekaligus meraba tepi dan sudut benda sekaligus menjelaskan kepada anak tentang perbedaan antara tepi dan sudut dari benda.

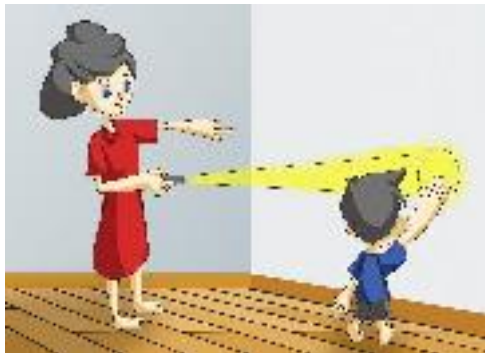


9)



Jelaskan dan ajarkan kepada anak perbedaan tentang intensitas cahaya di ruangan yang terang dan gelap, serta perbedaan intensitas cahaya pada malam dan siang hari. Lakukan secara sabar agar kejenuhan tidak terjadi pada anak.

- 10) Nyalakan sebuah lampu senter kecil dan gerakkan agar diikuti. Perintahkan kepada anak untuk memperhatikan arah datang dan pergi suatu cahaya yang





digerakkan tadi saat menyinari benda. Upayakan anak memusatkan perhatian pada sinar yang digerakkan.

11)



Ajak anak masuk ke kamar, kemudian padamkan dan nyalakan lampu setelah beberapa saat. Lakukan lebih kurang 4-5 menit dan upayakan anak tidak takut atau histeris atau agresif.

12) Siapkan lampu berbagai warna di atas sebuah papan dan buat aliran listrik parallel. Peragakan kerja lampu ke anak dengan cara mematikan dan menyalakan lampu secara bersamaan, dilanjutkan dengan cara menyalakan dan mematikan lampu bergantian.



13)



Ajak dan ajari anak menghias benda berdiri, dapat pula mengajarkan dan mengajak anak menghias parcel atau menata rumah. Lakukan dengan kesabaran.

- 14) Apabila di rumah terdapat lampu banyak warna yang berputar secara otomatis, temani anak mengamati lampu yang berputar otomatis. Tunggu dan lihat respons anak kemudian berikan rangsangan (stimulans) kepada anak agar berinisiatif untuk interaksi.



15)



Ajak anak ke dalam kamar yang gelap. Bidikkan kamera yang memiliki lampu kamera (blitz) pada anak secara berulang-ulang. Perhatikan respons anak. Jika anak sensitif terhadap lampu kamera, latih dan lakukan secara berulang pada waktu lain sampai anak tidak sensitif pada lampu kamera.

## 2. Stimulasi indera pendengaran

Indera pendengaran merupakan salah satu indera yang memungkinkan seseorang dapat berkomunikasi dengan orang lain, khususnya jika sebagai penerima (receiver). Anak autis memiliki ciri sulit berkomunikasi tetapi belum tentu anak autis memiliki masalah pada indera pendengaran. Penyebab anak autis sulit berkomunikasi adalah cenderung acuh dan tidak peduli dengan ucapan orang lain yang mengajak komunikasi, bahkan anak sulit diajak kontak mata selama berkomunikasi.

Komunikasi kepada anak autis tetap perlu dilatihkan melalui indera pendengaran dan menggunakan intonasi suara yang pelan agar dapat dijadikan sebagai stimulus yang konsisten. Tindakan stimulasi indera pendengaran yang dapat dilakukan oleh pengasuh kepada anak autis adalah:

- 1) Saat anak memulai tidur, dengarkan lagu yang lembut dan mendayu misalnya lagu *nina bobo* sampai anak benar tidur pulas. Bina musik diyakini mampu mengubah gelombang otak menjadi relaksasi (lebih rileks). Relaksasi gelombang otak dapat menjadikan seluruh otot dan saraf rileks dan seimbang (*balance*).



2)



Saat anak diajak bermain, perdengarkan suara siulan yang berbeda. Perhatikan dan amati setiap respon anak terhadap setiap ritme siulan. Kemudian, peragakan dan ajarkan kepada anak cara bersiul sesuai nada yang disenangi.

- 3) Saat berkumpul bersama, dekatilah anak, lalu tutup dan buka kedua telinga anak secara berulang. Ketika ini dilakukan, ada perbedaan volume udara yang keluar dan masuk. Upayakan anak dapat merasakan sensasi udara keluar dari dan masuk ke telinga.



4)



Saat memandikan anak, perdengarkan lagu yang disukai dan ajaklah anak bernyanyi bersama sesuai lagu didengarkan. Lakukan berulang sampai anak terlihat riang dan gembira.

- 5) Sesekali, perdengarkan lagu atau melodi lembut dari kotak pemutar musik (mp3) kepada anak. Perhatikan dan amati respons anak saat mendengarkan. Beri kesempatan kepada anak untuk mendengarkan ulang lagu atau melodi lembut yang disukai dari kotak pemutar musik (mp3) kecuali jika merusak alat.



6)



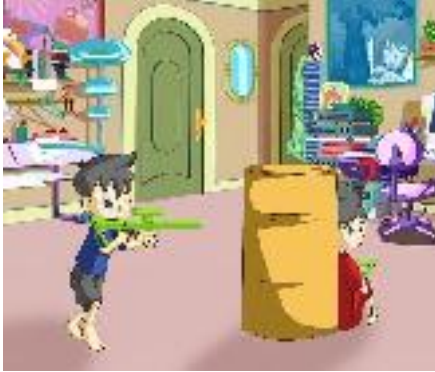
Berikan sebuah bantal atau bola berisi udara. Perintahkan anak duduk di atasnya lalu keluarkan udara sesegera mungkin sebelum anak sempat berdiri. Lakukan berulang kali.

- 7) Lihatkan kepada anak sebuah stetoskop. Kemudian, peragakan cara menggunakan stetoskop. Beri kesempatan anak menggunakan stetoskop semampunya.





8)



Ajak anak bermain bersama, bertembak-tembak menggunakan senapan mainan yang aman (dapat terbuat dari bamboo atau plastik). Kendalikan anak agar tidak menunjukkan perilaku repetitif.

- 9) Ajak anak bermain dan berlari-lari. Ciptakan suasana riang gembira sehingga dapat saling mengejar serta saling memukul menggunakan tangan atau palu mainan. Kendalikan agar anak tidak agresif.



10)



Sembunyikan suatu benda yang mengeluarkan suara, misalnya kotak pemutar musik atau jam weker. Perintahkan kepada anak untuk mencari dan menemukan sumber suara yang didengar.

11)



Dekatkan sebuah baskom plastik atau wadah kosong apapun di atas kepala anak, ketuklah wadah tadi secara berulang dengan menggunakan tangan kosong atau jari atau alat ringan. Awali menggunakan irama

ketukan perlahan, tingkatkan sedikit lebih keras dari sebelumnya. Perhatikan respons anak terhadap tindakan ini dan stimulasi anak untuk berinteraksi misalnya mengatakan berisik atau merasa terganggu. Jika anak berminat dengan permainan ini, beri kesempatan anak melakukan hal serupa kepada pengasuh atau orang di dekat anak atau orangtua (ayah/ibu) atau anggota keluarga yang lain.

### 3. Melatih sensori motorik

Gerakan motorik anak autis terkadang mengalami gangguan karena sensitivitas indera yang juga terganggu. Reaksi motorik halus dan kasar anak autis bahkan berlebihan karena persepsi anak autis terhadap segala sesuatu yang diterima karena berbeda dari persepsi anak normal. Anak autisme kerap beranggapan bahwa segala sesuatu yang diarahkan bagi dirinya merupakan hal buruk yang perlu dihindari. Sehingga, anak autis cenderung enggan melakukan aktivitas bermain yang memerlukan keterampilan dan koordinasi motorik yang baik.

Refleks motorik yang buruk pada anak autis disebabkan oleh rendahnya kadar prekursor serotonin yang disebut triptofan, sehingga berefek pada tampilan perilaku misalnya agresif,

tantrum, dan phobia terhadap berbagai benda. Upaya melatih sensori motorik dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu:

- 1) Ajak dan temani anak berolah raga *jogging* (berlari-lari kecil) seraya bergandengan tangan. Lakukan berulang di pagi hari (misalnya hari Minggu), tingkatkan secara perlahan intensitasnya menjadi berlari lebih cepat.



2)



Saat anak tidak murung, ajak duduk berhadapan, minta anak mengulurkan tangan ke depan dan peganglah kedua tangan yang telah diulurkan. Berikan contoh dengan cara menggoyangkan tubuh ke kanan dan kiri secara sampai anak ikut bergoyang.



- 3) Ajak anak jogging (berlari-lari kecil) kemudian ciptakan permainan yang saling mengejar. Lakukan di ruang terbuka.



4)



Angkatlah tubuh anak saat berdiri menggunakan kedua tangan ke atas setinggi mungkin. Mulai perlahan, lalu lebih cepat lagi dari sebelumnya. Lakukan sekitar 4-5 menit.

- 5) Angkatlah tubuh anak saat posisi terlentang ke atas setinggi mungkin. Permainan ini menciptakan sensasi anak seperti sedang terbang di udara.



6)



Bantu anak untuk menaiki bangku atau meja yang cukup tinggi. Kemudian dalam posisi berhadapan, pegang erat kedua tangan anak dan minta anak untuk melompat ke bawah. Sebagian besar anak menyukai permainan ini dan biarkan anak menikmati permainan ini.

- 7) Bermainlah menggunakan alat bantu (benda) yang empuk/lunak, kemudian himpit badan anak ke benda tersebut menggunakan tubuh bagian belakang atau pinggul. Upayakan benda yang digunakan tidak membahayakan anak.



8)



Minta anak berbaring di atas matras yang empuk/lunak, balikkan tubuh anak secara berulang.

- 9) Ajak bermain orang dewasa lain (atau orang tua) berhadapan dan berdiri, kemudian saling memegang kedua lengan bawah membentuk simpul. Perintahkan anak naik di atas simpul lengan tersebut dan ayunkan ke samping kiri dan kanan secara perlahan dan berulang.



10)



Mintalah anak menautkan kedua tangannya pada lengan bagian atas sang ayah. Kemudian, angkat tubuh anak setinggi mungkin secara perlahan.

#### 4. Mengajak bermain

Kebutuhan penting dalam perkembangan anak adalah bermain. Waktu anak sebagian besar digunakan untuk bermain karena merupakan aktivitas yang menyenangkan dan dapat mendukung ketrampilan hidup di masa mendatang (dewasa). Saat bermain, anak memerlukan kegembiraan bukan situasi serius karena bermain dapat mengembangkan kreativitas dan imajinasi.

Beberapa manfaat bermain (Cosby S. Roger and Janet K. Sawyers, 1988: 1) ialah merupakan motivasi intrinsik bagi

anak, umumnya bebas dari kegiatan menulis, membangkitkan aktivitas yang nyata, sebagai pusat proses berbagai kegiatan adalah bermain, mendominasi permainan, dan dapat dilakukan dengan memberikan aktivitas permainan. Manfaat bermain yang lain (1) melatih kreativitas yaitu anak dapat membuat suatu imajinasi untuk menyelesaikan suatu permainan, (2) melatih kolektivitas yaitu anak dituntut bekerjasama dengan anak lain untuk menyelesaikan permainan yang berkelompok, (3) menanamkan nilai disiplin karena setiap permainan memiliki aturan tertentu yang harus dipatuhi, dan (4) melatih mental anak karena setiap permainan memerlukan daya pikir dan sportivitas.

Menurut Moyles (2009: 4) permainan yang paling baik ialah permainan yang memberikan kontribusi pada anak untuk belajar konsep dan aktivitas yang nyata. Permainan yang baik adalah yang dapat mengajarkan pada anak kemampuan tertentu baik itu bersifat individual ataupun kelompok. Aktivitas yang diberikan dalam bermain adalah aktivitas yang dapat memberikan pemahaman pada anak tentang dunia nyata yang bermanfaat dalam kehidupannya sehari-hari.

Mengajak bermain anak autis dapat dilakukan dengan cara:

- 1) Siapkan dan perintah anak menaiki kereta kecil yang ujungnya ditautkan pada seutas tali. Tariklah tali yang tertaut sehingga kereta kecil bergerak maju. Berikan kesempatan untuk bermain lebih lama.



2)



Siapkan sebuah *skateboard* atau papan luncur, telungkupkan tubuh anak di atas papan luncur, tautkan satunya sisi dengan tali yang kuat. Tariklah tali secara perlahan sehingga meluncur ke berbagai arah. Gunakan papan luncur yang memiliki rem yang dapat berfungsi secara baik.

- 3) Dudukkan anak pada kursi putar yang memiliki roda, kemudian putar kursi atau sorongkan secara bergantian ke belakang dan depan. Berikan kesempatan untuk bermain lebih lama.



4)



Bimbing anak naik di atas balok keseimbangan, kemudian tuntun anak berjalan di atas balok tersebut. Lakukan berulang sesuai minat dan mood anak.

- 5) Tuntun anak naik ke dalam perahu mainan yang terbuat dari kayu. Gerakkan perahu kayu perlahan, biarkan anak merasakan sensasi yang dihasilkan oleh gerakan perahu.



6)



Ajarkan anak untuk melompat di atas sebuah trampolin. Jika anak menyukai permainan ini, berikan kesempatan kepadanya untuk bermain lebih lama lagi.

- 7) Penggunaan bola udara raksasa diameter 90 cm. Telungkupkan tubuh anak di atas bola lalu gerakkan bola ke kanan kiri dan ke depan belakang secara perlahan. Hati-hati agar anak tidak jatuh.



8)



Pergunakan sebuah mainan plastik berbentuk lingkaran yang bolong pada bagian tengahnya. Perintahkan anak untuk masuk ke dalam lingkaran dan gulingkan lingkaran tadi ke arah depan



dan belakang secara perlahan dan bergantian.

- 9) Berikan kesempatan kepada anak untuk bermain perosot yang banyak terdapat di taman atau sarana rekreasi. Biarkan anak bermain sesuai kemauan.



10)



Ajak dan temani anak untuk bermain jungkat-jungkit yang terdapat di taman atau sarana rekreasi. Berikan kesempatan kepada anak untuk berinteraksi.

- 11) Ajak dan berikan kesempatan kepada anak untuk menikmati bermain ayunan di taman atau sarana rekreasi. Berikan anak bermain lebih lama jika anak menyukai.



12)



Bantu anak untuk bermain ketangkasan dengan cara bergelayutan pada sebatang besi atau kayu yang lebih tinggi dari tubuhnya. Awasi anak agar tidak cidera.

- 13) Selain bergelayutan pada sebatang besi atau kayu, Anda juga dapat membantu anak untuk bergelayutan seraya mengangkat atau memutar tubuhnya. Lakukan dengan penuh kesabaran.



14)



Jika memungkinkan, ajari dan bantu anak untuk mencoba berayun-ayun pada gelang-gelang. Permainan ini berisiko, hati-hati.



---

Terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Malang yang telah memfasilitasi pembiayaan Penelitian yang menghasilkan Buku ini sebagai Karya Ilmiah.
  2. Pemerintah Kota Blitar dan Pusat Layanan Autis Blitar yang telah mengijinkan untuk pengumpulan data penelitian dan uji coba Buku ini sehingga mudah digunakan oleh keluarga.
  3. Para keluarga dan anak didik yang mendapat pelayanan di Pusat Layanan Autis Kota Blitar yang telah berperan serta aktif memberikan asupan kepada penulis.
-

## Daftar Pustaka

---

- Bulechek, G. M.; Howard K. Butcher; Joanne M. Dochterman; & Cheryl Wagner. 2013. Nursing Interventions Classification (NIC), 6<sup>th</sup> Edition. Mosby/Elsevier
- Cambridgeshire Community Services. 2015. Goal Setting and Grading of Activities Children's Occupational Therapy Service Cambridgeshire Community Services NHS Trust: delivering excellence in children and young people's health services.  
<http://www.cambscommunityservices.nhs.uk/docs/default-source/leaflets---children%27s-ot-service---april-2015/0046---goal-setting-and-grading-of-activities.pdf?sfvrsn=4>
- Cosby S. Rogers, Janet K. Sawyers. 1988. Play in the Lives of Children. 2nd edition. National Association for the Education of Young Children. ISBN: 978-0935989090.  
[https://books.google.co.id/books/about/Play\\_in\\_the\\_Lives\\_of\\_Children.html?id=AssEXbst41sC&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/Play_in_the_Lives_of_Children.html?id=AssEXbst41sC&redir_esc=y)
- Fadhli, A. 2010. *Buku Pintar Kesehatan Anak*. Yogyakarta: Pustaka Angrek.
- Greenspan, S dan Wieder, S. 2006. *Engaging Autism (Melangkah Bersama Autisme): Menggunakan Pendekatan Floortime untuk Membantu Anak Berelasi, Berkomunikasi, dan Berpikir*. Penerjemah Susi Purwoko. 2010. Jakarta: Yayasan Ayo Main.
- Moyles, Janet R. 2009. Learning together in the early years: exploring relational pedagogy. ISBN 0-203-89416-2 Master

e-book. Madison Avenue, New York: Taylor & Francis e-Library.

[http://samples.sainsburysebooks.co.uk/9781134031269\\_sample\\_545745.pdf](http://samples.sainsburysebooks.co.uk/9781134031269_sample_545745.pdf)

Mudjito, Harizal, Widyarini dan Roswita. 2014. *Deteksi Dini, Diagnosa Gangguan Spectrum Autisme dan Penanganan dalam Keluarga*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar.

New Mexico Interagency Behavioral Health. Activity Therapy. [http://www.bhc.state.nm.us/pdf/H2032%20Activity%20Therapy%20\(5.21.10\).pdf](http://www.bhc.state.nm.us/pdf/H2032%20Activity%20Therapy%20(5.21.10).pdf)

Suprajitno. 2004. *Asuhan Keperawatan Keluarga: Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta: EGC.

UNICEF.

[https://www.unicef.org/crc/files/Guiding\\_Principles.pdf](https://www.unicef.org/crc/files/Guiding_Principles.pdf)

UU RI No 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak.

UU RI No. 52 tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga

Valvano, J. & Mary Jane Rapport. Activity-focused Motor Interventions for Infants and Young Children with Neurological Conditions. *Journal Infants & Young Children* Vol. 19, No. 4, pp. 292-307c 2006 Lippincott Williams & Wilkins, Inc.

[https://depts.washington.edu/isei/iyv/valvano\\_19.4.pdf](https://depts.washington.edu/isei/iyv/valvano_19.4.pdf)

Wijayakusuma, H. 2004. *Psikoterapi Anak Autisma: Teknik Bermain kreatif non verbal & verbal, Terapi khusus untuk autisma*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Wiyani, Novan Ardy. 2014. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media

Wong, Donna L. 2008. *Nursing Care of Infants and Children*. Editor: Marilyn J. Hockenberry & David Wilson. St. Louis Missouri: Elsevier Mosby.

## Tentang Penulis

---



**Suprajitno**, lahir di Surabaya tanggal 6 Mei 1967. Menyelesaikan pendidikan Keperawatan di Akademi Keperawatan Sutomo Surabaya tahun 1988 dan Sarjana Keperawatan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Jakarta tahun 2000. Mengembangkan kemampuan diri melalui pendidikan Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat (Minat Biostatistika) di Universitas Airlangga Surabaya tahun 2004 dan Doktor Ilmu Kesehatan di Universitas Airlangga Surabaya tahun 2012 dengan Disertasi berjudul Indeks Remunerasi Tenaga Keperawatan. Penulis sebagai Narasumber pada Pertemuan Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan, juga aktif sebagai Penulis pada Jurnal Ilmiah yang diterbitkan dalam jaringan (online). Kegiatan sebagai Narasumber dan Penulis pada tingkat Nasional dan Internasional. Karya Ilmiah penulis dapat ditelusur melalui laman pribadi [http :// www.suprajitno.net](http://www.suprajitno.net)

